

De eerste troost

Informatiebrochure



voor ouders

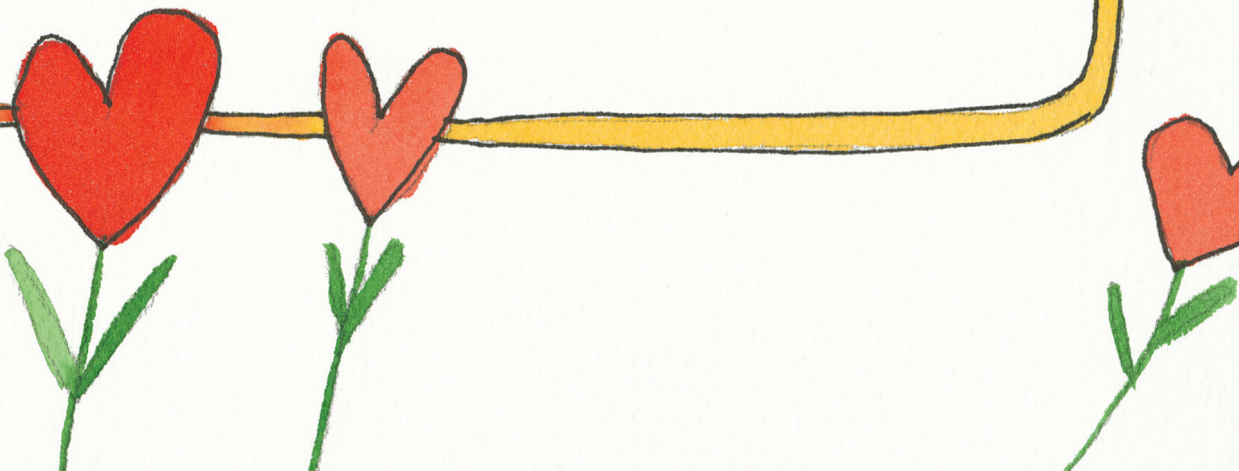


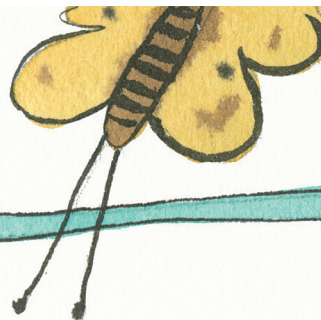
Voorwoord

Iemand die een bijzondere plaats in het leven van de kinderen in nam, is er plots niet meer...

Na een dergelijke gebeurtenis heeft u waarschijnlijk veel vragen. Overmand door eigen gevoelens is het ook moeilijk om de kinderen op te vangen.

In deze brochure kan u concrete basisinformatie terug vinden om de kinderen, in de eerste weken na het plots overlijden, zo goed mogelijk te ondersteunen.





Inhoudstafel

1. Hoe reageren kinderen op een plots overlijden?
2. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?
3. Hoe vertel je dat iemand overleden is?
4. Wat vertel je over de dood?
5. Wat vertel je over de omstandigheden?
6. Laat je kinderen afscheid nemen?
7. Wat vertel je over begraven en cremeren?
8. Neem je kinderen mee naar de uitvaart?
9. Hoe rouwen kinderen?
10. Hoe kun je als ouder kinderen helpen in hun verdriet?
11. Waar kan ik terecht voor professionele hulp?



1. Hoe reageren kinderen op een plots overlijden?

Kinderen vertonen gelijkaardige reacties en emoties als volwassenen. Het verschil is dat kinderen **nog niet volledig begrijpen wat er gebeurt**. Daarnaast kunnen ze ook **hun gevoelens nog niet uitdrukken**.

Na een plots overlijden kan men bij kinderen soms **veranderingen in hun gedrag** opmerken: het kind gaat opnieuw bedplassen of duimzuigen, het kind gedraagt zich agressief, het kind is aanhankelijk, presteert minder op school, enz. Het kind kan, om de ouders te sparen, (on)bewust zijn rouw uitstellen. Ook kan het een volwassen rol overnemen om zorg te dragen voor het gezin.

Een plots overlijden kan eveneens een **waaiër aan emoties** losmaken bij kinderen. Denk maar aan angst, boosheid, onmacht, schaamte, schuld, verdriet, verwarring, enz.



2. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?

Kinderen gaan, afhankelijk van de leeftijd, anders met de dood om. Om kinderen te begrijpen is het belangrijk om een zicht te hebben op de leeftijdsspecifieke reacties:

Kinderen van vier, vijf maanden tot twee jaar

- We denken vaak ten onrechte dat deze kinderen te klein zijn om te beseffen dat er iemand is gestorven. Kinderen van deze leeftijd kunnen het echter heel snel **aanvoelen als er iets mis is**.
- Na een overlijden zal de wereld van het kind niet meer zo veilig en comfortabel lijken. Kinderen kunnen op deze leeftijd **onbehagen** vertonen wanneer ze een vertrouwd ouderfiguur missen. Men ziet hoe het kind rouwt door een **verandering in eet- en slaapgewoonten**.

Kinderen van twee tot vijf jaar

- Kinderen zijn op deze leeftijd **niet in staat om te begrijpen dat de dood onomkeerbaar is**. Het begrijpen van de verschillende aspecten van de dood vraagt tijd.
- Op deze leeftijd denken kinderen vaak dat ze een soort **magische kracht** hebben om dingen te laten gebeuren. Wanneer ze een ouder verwenst hebben omdat ze geen televisie meer mochten kijken, kunnen ze denken dat zij dit veroorzaakt hebben.
- Hun verdriet is slechts af en toe zichtbaar. Daardoor denkt men onterecht dat ze niet geraakt zijn door het overlijden. Deze kinderen zijn heel goed in staat om te rouwen maar ze kunnen **hun gedachten en gevoelens nog niet uitdrukken** in woorden.



- Op deze leeftijd zullen de kinderen in het begin allerlei **vragen** stellen. Dit kan overgaan in een vorm van **verbijstering en regressief gedrag**. Denk maar aan de rokken hangen en aandacht vragen. Zij kunnen ook **opstandig** reageren.

Kinderen van vijf tot acht jaar

- Deze kinderen **beginnen te begrijpen dat de overledene niet meer terugkomt**. In hun ogen sterven enkel oude mensen. Soms denken ze zelfs dat sterven besmettelijk is.
- Op deze leeftijd zijn kinderen **ge fascineerd door wat er allemaal met het lichaam gebeurt**. Alsook wat begraven en cremieren juist inhoudt.
- Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar. Ze begrijpen alles maar ze hebben **nog niet de mogelijkheid om met hun verdriet om te gaan**. De eerste verdediging is vaak ontkenning. Deze kinderen huilen vaak in stilte. Ouders moeten hen laten weten dat ze verdriet mogen uiten.
- Indien de kinderen hun gevoelens niet uiten, ontwikkelen ze vaak een **fantasieleven** waarin de volwassene sterk geïdealiseerd wordt. Op die manier zullen ze hem in leven houden. Dit zal op een manier gebeuren waardoor niemand anders er nog met kan concurreren.
- Sommige kinderen kunnen ook **schuldgevoelens** hebben, bijvoorbeeld als er laatst een onenigheid geweest is met de overledene.
- Uit schrik dat ouderen uit hun directe omgeving zouden sterven, zijn ze **erg afhankelijk tegenover vertrouwde personen**.
- Op deze leeftijd willen kinderen vaak ook niet anders behandeld worden dan hun vriendjes. Ze **verzwijgen** daardoor vaak het overlijden.

Kinderen van acht tot twaalf jaar

- Deze kinderen begrijpen dat de overledene niet meer terugkomt maar vragen zich vooral af "**waarom die persoon?**"
- Op deze leeftijd zijn de kinderen minder afhankelijk. Hun onafhankelijkheid is nog zeer fragiel. Een plots overlijden roept hun kinderlijke gevoelens weer op maar ze zullen dit proberen te **verbergen**.
- Deze kinderen kunnen zich **opstandig, boos en ongehoorzaam gedragen**. Dit is voor hen gemakkelijker dan hun afhankelijkheid toe te geven. Zij worden hierdoor vaak berispt in plaats van ondersteund.
- Soms kunnen kinderen **gedragingen en gewoonten van de overledene overnemen** om zo enige verantwoordelijkheden over te nemen. In beperkte mate kan men dit toestaan, maar het is zeker niet aan te moedigen.
- Kinderen op deze leeftijd hebben de **behoefte hun verdriet te uiten**. Ze duwen dit vaak echter weg. Een veilige thuissituatie schept de mogelijkheid om de pijn te erkennen en hun verdriet te uiten.

Ieder kind beleeft zijn verdriet verschillend. Over het algemeen verloopt dit zoals hierboven omschreven maar uiteraard komen er ook variaties in voor.



3. Hoe vertel je dat iemand overleden is?

Kinderen die te maken krijgen met een plots overlijden willen begrijpen wat er aan de hand is en zekerheid hebben dat iemand voor hem of haar zal zorgen.

Om te beginnen is het belangrijk dat het kind de informatie krijgt van een **vertrouwenspersoon**. Wanneer het niet lukt om het zelf te vertellen, kan u steeds hulp aan de slachtofferbejegenaar of anderen vragen.

Om slecht nieuws te melden bestaat er **geen ideaal moment**. Wacht niet te lang om met het kind te praten. Het is belangrijk om dit in een **rustige, vertrouwde omgeving** te doen.

Je kunt met een **inleidende zin** beginnen om het kind te laten luisteren:

- Ik moet je iets ergs vertellen...
- Ik heb een verdrietige boodschap voor je...

Kinderen kunnen in emotionele situaties maar een kleine hoeveelheid informatie aan. Vertel **kort en bondig** de basisinformatie. Je mag kinderen **niet dwingen** tot meer informatie dan ze zelf willen.

Geef kinderen **voldoende tijd om vragen te stellen en commentaar te geven**.

Kinderen kunnen soms moeilijke vragen stellen waar we geen antwoord op hebben. Zeg eerlijk dat je ook alles niet weet. Ze voelen zich immers beter wanneer ze horen dat ze niet de enigen zijn die het niet weten. Je kunt vragen hoe het kind het zelf ziet. Het kind kan bijvoorbeeld een tekening maken over waar mama of papa nu is.

Wees niet bang voor je eigen emoties. Kinderen mogen best zien dat je verdriet hebt. Vertel hen dat het goed doet om te huilen en te praten.

4. Wat vertel je over de dood?

Het is belangrijk om aan kinderen duidelijk te maken wat dood zijn juist betekent. Ze moeten heel goed weten dat de overledene **geen pijn meer heeft, niets meer hoort of ziet en dat hun hart niet meer klopt**. Indien dat besef er niet is, is de gedachte dat de overledene begraven of gecremeerd wordt verschrikkelijk.

Symboliek is niet verkeerd maar let er echter wel mee op. Jonge kinderen kunnen opmerkingen letterlijk opnemen. Hierdoor kunnen misverstanden ontstaan:

- **Mama slaapt voor altijd:** Je geeft de kinderen hoop dat de persoon ooit kan wakker worden. Kinderen kunnen ook bang worden om te gaan slapen en nooit meer wakker te worden.
- **Papa is op een verre reis:** Kinderen voelen zich hierdoor in de steek gelaten. Ze vragen zich af waarom ze niet mee mogen en waarom papa niet terugkomt. Ze zullen hopen om de terugkomst. Wanneer anderen werkelijk op reis moeten, zullen ze ook angstig worden.
- **God heeft jouw broer weggehaald omdat hij zo lief was:** Het kind kan zich lastig gedragen uit angst dat God hem of haar ook komt halen.
- **Jouw zus is een sterretje aan de hemel:** Kinderen kunnen 's avonds bang zijn omdat er heel veel sterren aan de hemel zijn.
- ...



5. Wat vertel je over de omstandigheden?

Volwassenen willen kinderen steeds beschermen. Angst en bezorgdheid hinderen hen om eerlijk te zijn over de omstandigheden van het overlijden.

Kinderen kunnen echter op een bewonderenswaardige manier omgaan met allerlei feiten en gebeurtenissen op voorwaarde dat ze een **eerlijke uitleg in hun woorden en op hun niveau** krijgen.

Wanneer kinderen geen of onvolledige informatie krijgen, zullen ze gaan **fantaseren**. Er is echter het gevaar dat ze met behulp van hun fantasie de realiteit erger maken dan het is.

Ook bij zelfdodingen is het belangrijk om de feiten te vertellen zoals ze zijn en **niets te verdoezelen**. Kinderen hebben immers heel fijne antennes die stemmingen en spanningen opvangen. Ze hebben eveneens een **groot vertrouwen in de ouders**. Wanneer kinderen de waarheid van anderen achterhalen zullen ze zich bedrogen voelen.

Het is belangrijk om **niets te forceren**. Laat het over aan het ritme van het kind om te vernemen wat hij of zij wil weten. Ouders kunnen dingen voorstellen maar zonder iets op te dringen. Zou je graag... is daarbij een goede beginzin.



6. Laat je kinderen afscheid nemen van de overledene?

Volwassenen willen kinderen beschermen. Ze denken dat het zien van een overledene afschrikwekkend is. Om het mooie beeld van de overledene te bewaren, willen ze niet dat kinderen de overledene nog gaan groeten.

Het zien van het lichaam van de overledene zal echter **bijdragen aan het besef van de werkelijkheid en de onherroepelijkheid van de dood.**

Wanneer men van de begroeting een moment maakt waar de gevoelens van de kinderen vooropgesteld worden, kan dit een positief gebeuren zijn voor hen. Men mag kinderen echter **niet dwingen**. Wanneer er weerstand is, kan men zoeken naar eventuele angsten en misvattingen met als doel deze weg te nemen.

Als kinderen beslissen om niet te gaan groeten, kunnen de ouders of steunfiguren steeds **foto's nemen** wanneer de overledene opgebaard ligt. Sommige kinderen betwijfelen achteraf immers hun keuze. Indien ze spijt krijgen van hun keuze kunnen de ouders hen de foto's aanreiken.

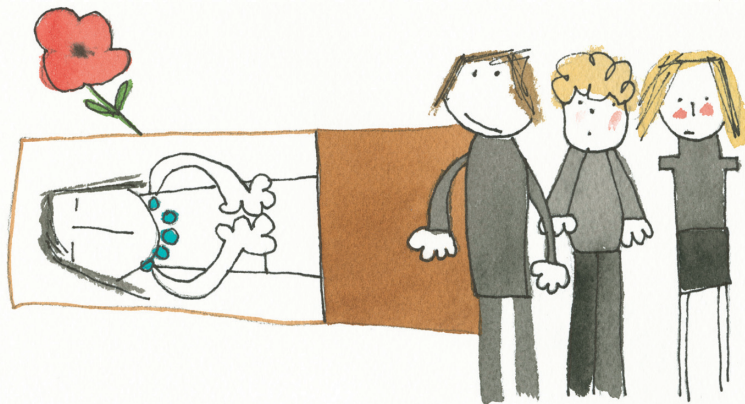
Vooraleer men de kinderen meeneemt om de overledene te groeten, moeten de ouders **hen zorgvuldig voorbereiden**. De ouders of steunfiguren gaan het best eerst alleen kijken. Het is immers belangrijk om een goede beschrijving te geven van de omgeving waar de overledene ligt opgebaard, hoe hij eruit ziet, enz. Hierbij moeten de ouders aandachtig zijn voor alles wat anders is dan normaal. Dit vergemakkelijkt de confrontatie voor de kinderen. Kinderen moeten eveneens voorbereid worden op de mogelijke reacties van volwassenen. Men kan eventueel ook de hulp van een vertrouwenspersoon inschakelen.

Kinderen hebben vaak de behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun verdriet. Het is dan ook goed om kinderen **aan te moedigen om iets mee te brengen** dat zij bij de overledene kunnen laten. Denk maar aan een bloem, een knuffel, een tekening, enz.

Bij een plots overlijden hebben kinderen uiteraard geen afscheid kunnen nemen van de overledene. Men kan kinderen aanmoedigen om **op te schrijven wat ze hadden willen zeggen aan de overledene of hen dit te laten vertellen**.

Kinderen hebben vaak de **uitdrukkelijke toelating nodig om de overledene vast te nemen of aan te raken**. Achteraf zeggen ze soms dat ze dit graag hadden gewild maar niet durfden. Dit kan steeds worden voorgesteld aan de kinderen.

In sommige situaties wordt het groeten van de overledene afgeraden door politie of de begrafenisondernemer. Denk hierbij maar aan een treinsuicide. Het is echter belangrijk om in een dergelijke situatie te zoeken naar wat wel mogelijk is. Soms vinden kinderen het genoeg om gewoon een toonbaar deel van de overledene te zien of te voelen.



7. Wat vertel je over begraven en cremeren?

Kinderen hebben soms veel technische vragen over begraven en cremeren. **Eerlijkheid** is hierbij de beste houding. De antwoorden kunnen aangepast worden aan hun leeftijd.

Wanneer volwassenen immers niet antwoorden op de vragen, zullen de kinderen een **eigen invulling geven met hun fantasie**. Dit kan vaak erger zijn dan de werkelijkheid. Als ouders een uitleg geven aan kinderen om de waarheid te verdoezelen, zullen ze vaak op een of ander moment vastlopen.

Om eventuele angstgevoelens te voorkomen of te verlichten, kunnen volwassenen samen met de kinderen **alles stap voor stap overlopen**.





8. Neem je kinderen mee naar de uitvaart?

De uitvaart is een **belangrijk familiegebeuren** en een **manier van afscheid nemen**. Naast verdriet is er eveneens vaak liefde en steun. Het kan voor kinderen heilzaam zijn om dit mee te beleven. Uit de ervaring blijkt dat het kinderen helpt in het verwerken van het overlijden.

Jonge kinderen gaan het beste mee als de ouders het wensen en enkel als men hen kan laten gaan onder de hoede van een volwassene die minder in beslag wordt genomen door zijn eigen verdriet.

Oudere kinderen kan men het best aanmoedigen om mee te gaan. Indien ze de kans niet krijgen om hun verdriet te delen, verwerken ze het overlijden vaak moeilijker. Wanneer ze beslissen om niet mee te gaan, moet men hen echter niet dwingen. Er moet echter wel gezocht worden naar eventuele angsten met als doel deze weg te nemen.

Het kan kinderen ook helpen om **betrokken te worden bij de voorbereiding van de uitvaart**. Kinderen kunnen zelf ideeën aanbrenge, bloemen leggen op de kist, zorgen voor een lied of een tekst, enz.



9. Hoe rouwen kinderen?

Aan het rouwen van kinderen zijn enkele specifieke kenmerken verbonden:

- **Midden in het leven:** Om te beginnen rouwen kinderen midden in het gewone leven wanneer iets hun verdriet in gang zet en wanneer ze zich veilig genoeg voelen om hun gevoelens te uiten. De aanleidingen kunnen zeer divers zijn: iets maken voor moeder- of vaderdag, werken aan een nieuwjaarsbrief, zien hoe een vriendje van school wordt opgehaald door zijn vader of moeder, enz. Het verdriet kan kinderen overspoelen. Dit gebeurt vaak wanneer niemand, ook zichzelf niet, dat verwachten. Voor kinderen is dit zeer verwarrend. Kinderen willen hun ouders ook sparen. Ze verbergen daardoor vaak hun verdriet thuis.
- **In korte en intense periodes:** Kinderen zijn niet in staat om lange tijd met hun verdriet bezig te zijn. Ze vermijden daarom vaak om erover te praten. Daardoor zijn ze met onderbrekingen en soms gedurende jaren bezig met het verlies. De emoties van kinderen kunnen zeer explosief zijn. Ze kunnen hun agressie op iedereen richten. Het is belangrijk dat er een manier gezocht wordt waarop ze deze gevoelens kunnen uiten zonder zich hier schuldig over te voelen.
- **Tijdelijke regressie na verlies:** Na een overlijden kan er bij kinderen een terugval in hun functioneren optreden. Kinderen die bijvoorbeeld eerst heel zelfstandig waren, worden opnieuw afhankelijk. Regressie moet men zien als een onderbreking, niet als een probleem. Kinderen zoeken via dit regressieve gedrag opnieuw aandacht van de volwassenen. Ze keren terug naar de tijd wanneer hun leven veilig was. Wanneer het regressief gedrag bestaat uit asociaal of onaangepast gedrag is het belangrijk om te zoeken naar een andere manier om aandacht te krijgen.

- ***Uitleven in actie en spel:*** Kinderen verwerken hun verdriet in spel of gedrag. Jonge kinderen hebben immers de mogelijkheid nog niet om te praten en na te denken over het gebeurde. In spel proberen ze een situatie te beheersen en het verdriet te onderbreken.
- ***De rouw uitstellen:*** Kinderen kunnen het rouwproces gedurende lange tijd uitstellen. Rouw is voor hen immers verwarrend. Ze moeten eerst voldoende veiligheid ervaren om zich durven over te geven aan de chaotische gevoelens en gedachten in hen. Het kan één of twee jaar of nog langer duren vooraleer een kind zijn verdriet toe kan laten.
- ***Vernieuwde rouw bij belangrijke veranderingen:*** Wanneer er belangrijke veranderingen gebeuren in het leven van het kind, komt er soms een vernieuwde aanval van gevoelens en gemis. Denk maar aan het verhuizen uit een woning waarmee heel wat herinneringen waren verbonden. Wanneer kinderen een emotionele of mentale stap zetten in het groeiproces, kan men ook verwachten dat ze het oude verlies herbeleven. Ze ervaren het anders en zullen het op een andere manier begrijpen.

10. Hoe kun je als ouder kinderen helpen in hun verdriet?

Om kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen volgen hier enkele aandachtspunten:

- **Zorg voor uzelf:** Ouders en andere steunfiguren richten hen vaak eerst op het verdriet van de kinderen vooraleer ze zorgen voor zichzelf. Het is zowel voor uzelf als voor de kinderen belangrijk dat u op een goede manier rouwt. Indien u het rouwen uitstelt of wegduwt, kan dit immers op onverwachte momenten bovenkomen. Daarom is belangrijk om af en toe een rustpauze in te lassen. Op die manier zal u ook nieuwe energie hebben om het eigen verdriet en dat van de kinderen aan te pakken.
- **Durf hulp vragen:** Wanneer het u te moeilijk krijgt door eigen verdriet is het belangrijk dat een andere vertrouwenspersoon aandacht geeft aan de kinderen. Indien er problemen optreden, kan u contact opnemen met gespecialiseerde organisaties.
- **Wees eerlijk:** Kinderen moeten eerlijke en directe informatie krijgen. Ze achterhalen uiteindelijk toch de waarheid. Als volwassenen informatie achterhouden kunnen ze dit immers ontdekken door anderen. Dit kan het vertrouwen van het kind in hen schaden.
- **Deel uw verdriet:** Volwassenen willen hun verdriet vaak besparen aan de kinderen. Het is echter goed om verdrietige momenten te delen. Het geeft kinderen immers uitdrukkelijk de toelating om ook verdrietig te zijn.
- **Stel het kind gerust:** Het is belangrijk om het kind duidelijk te maken dat er altijd voor hem of haar gezorgd zal worden onafhankelijk van wat er gebeurd is en hoe moeilijk u het zelf heeft.

- **Geef kinderen de toelating om met hun verdriet bezig te zijn:** Als volwassenen zeggen dat het kind zich flink gehouden heeft, zal het kind niet goed omgaan met het verdriet. Het kind wil zich dan immers sterk houden voor hen.
- **Geef het kind de tijd om de dood te begrijpen:** Kinderen proberen de dood te begrijpen door vragen te stellen en door spel. Ze stellen vaak dezelfde vragen opnieuw. Sommige reacties zijn ook heel pijnlijk voor de ouders. Kinderen kunnen heel materialistische vragen stellen. Het is echter wel belangrijk dat kinderen de kans krijgen om deze vragen te stellen. Op die manier kunnen ze een stukje aan de puzzel toevoegen. Indien u geen gepast antwoord weet, vraag hoe het kind er zelf over denkt.
- **Betrek het kind:** Het kind zal zich gewaardeerd voelen wanneer het ook iets kan doen. Het kind kan bijvoorbeeld een tekst voorlezen op de begrafenis, helpen bij het uitkiezen van de muziek of een mooie tekening maken voor de overledene.
- **Hou er rekening mee dat kinderen niet lang met hevige gevoelens kunnen bezig zijn:** Als volwassenen met kinderen praten over sterven zullen de conversaties heel kort zijn. Kinderen veranderen van onderwerp en gaan spelen. Men mag kinderen niet onder druk zetten. Men denkt soms ten onrechte dat kinderen de overledene ook vergeten zijn. Kinderen uiten dit echter in spel, tekeningen en andere wegen.
- **Geef de gevoelens van kinderen voorrang:** Wanneer kinderen proberen om hun gevoelens te delen, kunnen volwassenen het beste dat beëindigen waarmee ze bezig waren. Op die manier krijgt het kind immers het gevoel dat zijn gevoelens belangrijk zijn en dat men de tijd wil nemen om te luisteren.

- **Informeer kinderen over mogelijke reacties en gevoelens:** Kinderen hebben vaak schuldgevoelens. Ze denken soms dat ze schuld hebben aan de dood omdat ze te lastig waren, omdat ze stout waren, enz. Dit is het magisch denken. Ouders of steunfiguren van de kinderen moeten dan duidelijk maken dat de dood hierdoor nooit veroorzaakt kan worden.
- **Geef kinderen de zekerheid dat het leven en het gezin verder gaat:** Kinderen hebben de behoefte om te bespreken wat anders zal zijn en wat hetzelfde zal blijven.
- **Zorg voor stabiliteit en vermijd grote veranderingen:** In de thuissituatie is het belangrijk dat er zoveel mogelijk regelmaat gehouden wordt. Door vertrouwde routines krijgt het kind een veilig gevoel. Kinderen hebben de behoefte om dicht bij de vertrouwde personen te blijven. Ze kunnen echter personen aanklappen. Dit kan moeilijk zijn maar als eenmaal aan hun behoefte van veiligheid en nabijheid voldaan is, wordt hun gedrag weer snel normaal.
- **Luister naar de kinderen:** Volwassenen moeten kinderen de kans geven om hun eigen gedachten en gevoelens uit te spreken. Als gevoelens niet geuit worden, kunnen ze later de verdere ontplooiing blokkeren. Bij een afwachtende houding hebben kinderen het gevoel dat ze over hun gedachten en gevoelens niet mogen praten.
- **Geef kinderen het gevoel dat ze kinderen mogen zijn:** Kinderen hebben de behoefte om te ervaren dat de ouderlijke rol van zorg, liefde, en discipline behouden blijft. Ze kunnen soms een ouderlijke rol beginnen overnemen. Dit moet echter wel in overeenstemming blijven met de leeftijd van het kind.

- **Geef erkenning voor de veranderingen in het leven van het kind:** Kinderen verliezen meer dan een dierbare persoon. Ze hebben het ook moeilijk met de veranderingen in de familie na het sterven van iemand. Denk maar aan de vader die aanwezig is bij alle voetbalwedstrijden, de moeder die zegt dat ze een dikke trui moeten aandoen wanneer het koud is, enz.
- **Informeer de omgeving van het kind:** De leerkracht op de hoogte brengen kan problemen op school vermijden. U kunt vrienden en familie van het kind stimuleren om aandacht op te brengen voor hen. Blijken van deelneming worden bijvoorbeeld uitsluitend aan volwassenen gestuurd. Dit soort bevestiging en waardering is echter belangrijk voor hen.
- **Bewaar herinneringen:** Mooie, tastbare herinneringen zijn van onschatbare waarde voor kinderen. Ze zorgen voor troost.

11. Waar kan ik terecht voor professionele hulp?

De hulpverlening

Als je het moeilijk hebt kan je terecht bij o.a. een CAW of een lokale organisatie in de buurt die je kan helpen rond rouwen.

Meer hulpverlening met hun specifieke werking kan je vinden op onze website: www.rouwkost.be/hulpverlening/.

Slachtofferbejegenaar

Indien er een tussenkomst van de politie is geweest (verkeersongeval, zelfdoding, doodslag, ...), dan kan je ook meer informatie bekomen bij de slachtofferbejegenaar van de politiezone waar de persoon overleden is.

Huisarts

Vergeet niet dat je na een overlijden ook steeds terecht kan bij de huisarts. Een huisarts is vaak de aangewezen persoon om nabestaanden op te vangen, hij kent ook de hulpverlening en kan je gericht doorverwijzen.



Bibliografie

Boeken

- KEIRSE, M., Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tielt. Lannoo 2003.
- KEIRSE, M., Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt. Tielt. Lannoo 2007.
- SLACHTOFFERHULP, Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden. Tielt. Lannoo 2003.
- FIDDELAERS-JASPERS, R., Afscheid nemen. Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid. Kampen. Ten Have 2005.
- VERLIEFDE E. e.a., Een wereld vol troost. Materialenset voor basisscholen rond 15 verliessituaties . Leuven. CEGO Publishers 2006.

Artikels

- CELIE, L., Rouwbegeleiding. Wat zeg ik tegen een kind?. Plus Magazine. november 2010, nr. 266, p. 27-28.

Brochures

- FEDERATIE PALLIATIEVE ZORG VLAANDEREN VZW, Niet te jong voor verlies – Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg, Wemmel, 2008. (brochure)

Mondelinge bronnen

- WILLEMS, L., Mondelinge mededeling. Formeel gesprek, 6 december 2010. (Medewerker Slachtofferhulp CAW Archipel)
- JANSSENS, N., Mondelinge mededeling. Formeel gesprek, 9 december 2010. (Psychologe Netwerk Palliatieve Zorg Brussel-Halle-Vilvoorde)



Titel: De eerste troost – informatiebrochure voor ouders

Auteurs: Luc De Geyndt
Kim De Nil

Opmaak en vormgeving: Alibee
Artwork: Rosemarie De Vos
Druk: Vestagraphics

© 2012, CEGO Publishers, Abdijstraat 1, 3271 Averbode, Belgium
www.cegopublishers.be

Alle rechten voorbehouden.
Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eerste druk, eerste oplage: 2012

ISBN 978-90-77343-50-0
D/2012/5138/15
NUR 100